Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Tortitaco

1 ración · 397 kcal

Ingredientes

- 2 huevos
- calabacín
- pollo en lonchas
- 1 tortita integral de trigo
- queso rayado
- Pimienta negra y ajo en polvo
- Spray de AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	28 g
Grasas	21 g
Hidratos	24 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. Partir el calabacín en rodajas finas, repartirlas por la base de la sartén (con spray de AOVE) y hacerlas a la plancha vuelta y vuelta hasta que se doren.
2. Incorporar los huevos batidos con las especias y tapar la sartén hasta que cuaje el huevo.
3. Echar el queso rayado por encima y sobre este la tortita de trigo, y dar la vuelta a todo (de manera que quede la tortita abajo del todo en la base de la sartén).
4. Dejar unos minutos más hasta que se haga la tortita, añadir el pollo por arriba y doblar todo por la mitad.
5. Sacar de la sartén y dejar reposar 2-3 minutos para que la tortita coja la forma de taco y se mantenga dura y consistente para poder comerla con la mano.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei